Tensiomètres Que faire q

Dès l'âge de 30 ans, il est bon de mesurer sa tension artérielle, anormalement sur trois. Différents types d'appareils permettent de faire chez soi les premières

Sournoise, l'hypertension peut s'installer sans effet visible dans un premier temps. Vous ne vous en doutez peut-être pas, mais votre tension et vous, c'est une affaire de cœur... Car, s'il n'est pas traité, ce dysfonctionnement peut, entre autres, augmenter les risques d'infarctus, d'artériosclérose (épaississement des artères) et de maladies coronariennes. Autant de pathologies lourdes que des contrôles réguliers peuvent permettre d'éviter ou de maîtriser.



Un médecin ou un pharmacien peut vous aider à interpréter les résultats de votre tension.

Mesures à domicile

En principe, la vérification de la pression sanguine se fait chez le médecin. Mais le «stress de la blouse blanche», phénomène bien connu des spécialistes, fausse souvent les résultats. En effet, dans le cabinet médical, la tension constatée est souvent plus haute que celle que l'on peut mesurer dans un cadre plus familier.

Certains médecins conseillent donc des mesures régulières à domicile, permettant de suivre les évolutions de la pression et de déceler, le cas échéant, une hypertension. Avec le risque qu'une mauvaise valeur isolée préoccupe les plus anxieux.

Dès lors, autant choisir le tensiomètre le plus précis, car tous ne sont pas fiables. Notre test sur 14 modèles à bras ou à poignet (voir encadré) démontre une précision très inégale. Trois modèles sont déclassés en raison de leur manque de précision dans la mesure. Mais attention, même les meilleurs font parfois des erreurs. Si vous avez un doute, mieux vaut prêter l'oreille aux conseils de votre médecin!

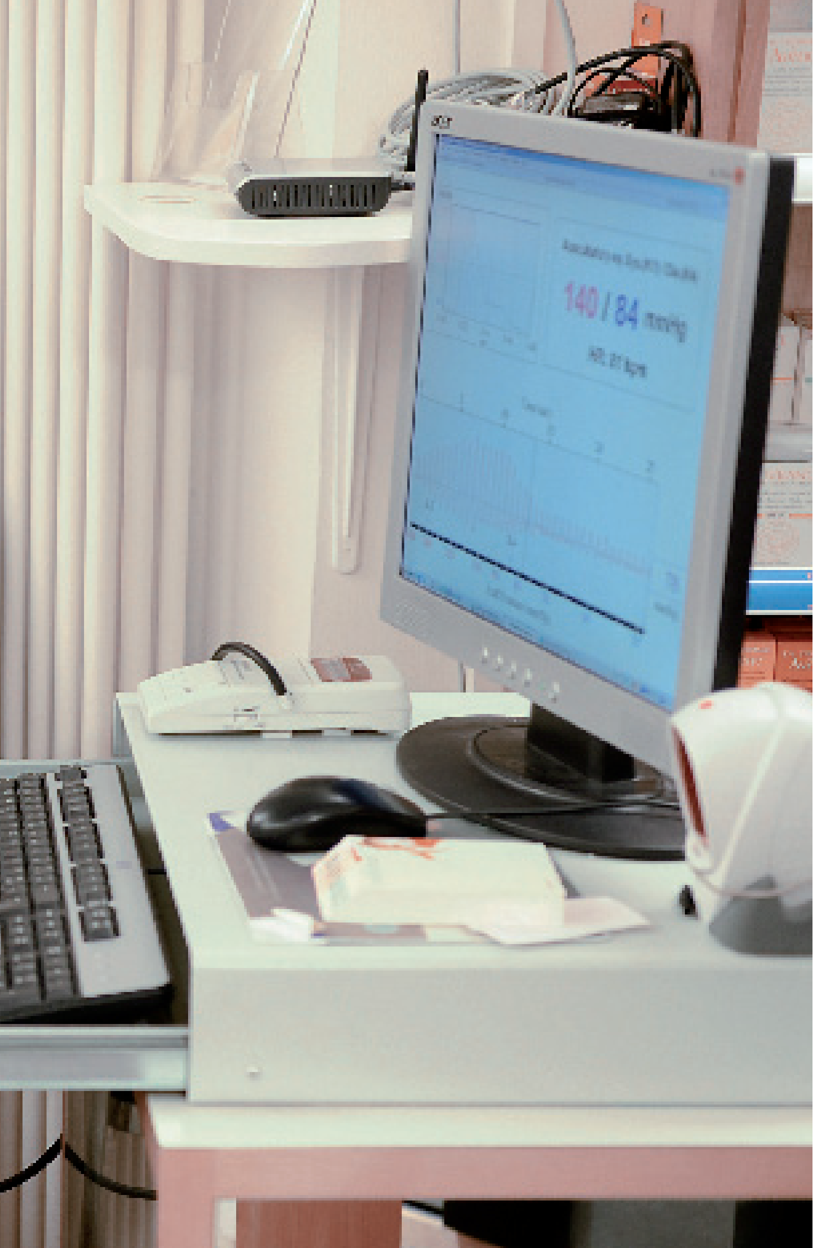
Un type d'appareil pour chaque utilisation

Concernant la commodité d'utilisation, même si les modèles à poignet semblent plus pratiques de

uand la pression monte?

t élevée chez près d'un Suisse
vérifications.

TEST ICRT



ARC/Jean-Bernard Sieber

prime abord, notre jury a apprécié les modèles à bras: écran plus large, touches plus grosses et mémorisation des valeurs sont autant de détails qui facilitent la vie de l'utilisateur. Quant à la solidité, bonne nouvelle, tous les appareils s'en sortent honorablement lors du test de chute.

Huma Khamis

Quelle est la «bonne» presssion sanguine?

Aussi surprenant que cela puisse paraître, les valeurs normales de pression sanguine sont les mêmes, quel que soit votre âge. Elles sont exprimées par deux chiffres. Le premier représente la pression systolique, soit celle qu'exerce le sang sur les artères, lorsque le cœur se contracte. La seconde est la pression diastolique, quand le cœur se relâche.

RÉFÉRENCES POUR LES ADULTES

Tension optimale:	**120/80 mmHg***
Tension normale:	**130/85 mmHg**
Stade intermédiaire:	**130-139/85-89 mmHg**

Quant au seuil qui détermine l'hypertension, il varie... selon que l'on se trouve chez son médecin ou chez soi! En effet, les praticiens tiennent compte de l'effet provoqué par la nervosité du patient face au docteur.

HYPERTENSION

En cabinet médical, à partir de:	**140/90 mmHg**
En auto-mesure, à partir de:	**135/85 mmHg**

En revanche, en cas de diabète, ces valeurs sont revues à la baisse, et un dialogue avec le médecin traitant s'impose.

(* mmHg signifie millimètres de mercure. Il arrive aussi que la pression soit exprimée en centimètres, p. ex. 12/8)

Bras ou poignet?

Qu'ils se placent au bras ou au poignet, tous les tensiomètres fonctionnent sur le principe de l'oscillométrie: un capteur détecte les variations de pression du sang grâce aux oscillations de la paroi de l'artère. Le médecin conseille un modèle en fonction de la facilité d'utilisation, de la taille ou même des pathologies existantes. Alors que les modèles à bras diminuent les risques d'erreur de positionnement, les modèles à poignet séduisent par leur taille réduite et leur facilité d'emploi.

H. K.

Facteurs de risque et symptômes

Avec l'âge, la tension a tendance à augmenter. Cependant, certaines personnes sont plus sujettes à l'hypertension, comme celles souffrant de surpoids ou de diabète, ou celles ayant des antécédents médicaux dans leur famille. La pilule contraceptive, les coupe-faim, la consommation excessive de sel, d'alcool, de certains médicaments antirhumatismaux, de drogues ou même... de réglisse peuvent influencer la tension. Dans la plupart des cas, l'hypertension ne se manifeste pas par un symptôme particulier. Mais maux de tête, vertiges, saignements de nez ou troubles visuels peuvent révéler un problème. **H. K.**

Une prise de tension sans être tendu

Une mesure correcte nécessite quelques conditions de base, quel que soit le type d'appareil utilisé:

- **Toute forme de stress augmente la tension artérielle. Mesurez votre tension dans un environnement calme, après cinq minutes de repos.**
- **Effectuez les premières mesures aux deux bras, et, pour les mesures suivantes, utilisez toujours le même bras, celui dont la tension est la plus élevée.**
- **La taille de la manchette doit correspondre au tour de bras ou du poignet. Si elle est trop serrée ou trop lâche, l'appareil donnera une tension fausse.**
- **Placez ou maintenez la manchette à hauteur du cœur, surtout si vous recourez à un appareil pour poignet.**
- **Attendez au moins une minute entre deux mesures.**
- **Une valeur élevée isolée n'est pas significative, l'hypertension se révèle sur une série de mesures sur plusieurs jours.**
- **Tenez un journal de la tension artérielle (de nombreuses pharmacies offrent des carnets adaptés).**

Source: Stiftung Warentest, janvier 2008

⊕ très bon
● bon
■ satisfaisant
▲ peu satisfaisant
△ insuffisant

* critère limitant

[1] mesure avec batteries faibles, taux de fuite de la manchette, essai de chute.

		MODÈLES POUR POIGNET				
		BOSO MEDISTAR S	PANASONIC EW3006	OMRON R4 PLUS	SANOQUELL 341	MEDISANA HGV
PRIX INDICATIF		68 fr. 30	101 fr. 30	90 fr. 20	49 fr. 95	149 fr.
MESURE DE LA TENSION (65%)*	Précision de mesure	●	●	■	■	▲
	Fiabilité[1]	●	■	■	⊕	⊕
FACILITÉ D'EMPLOI (25%)	Utilisation générale	●	■	⊕	■	●
	Entretien et piles	⊕	⊕	●	●	●
	Affichages et éléments de commande	●	●	■	■	●
	Nombre de mesures par piles	■	■	■	■	▲
MODE D'EMPLOI (10%)	Exhaustivité/Compréhensibilité	●	●	●	■	●
	Clarté	●	■	■	●	●
	Convivialité	■	■	■	■	●
	Indications concernant l'élimination	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕
APPRÉCIATION GLOBALE		64.15%	62.56%	61.47%	60.84%	54.32%

Les choix de la FRC

Mesure au poignet



68 fr. 30

Boso medistar S est non seulement bon marché, mais aussi précis et fiable. Il est aussi facile à utiliser.

Mesure au bras



196 fr.

Microlife BP A100 Plus se situe parmi les meilleurs du test. Avec un affichage à écran large et de grosses touches, il est rapide et donne la tension artérielle sur une série de trois mesures.

CONSO MALIN

■ Cousin germain du thermomètre, le tensiomètre a sa place dans une pharmacie familiale, mais il ne donne que des valeurs indicatives. Seul le personnel médical est à même de vous conseiller. ■ L'auto-mesure de la tension ne signifie en aucun cas une modification d'un traitement médical fixé par le docteur.
■ Abstenez-vous bien sûr de fumer, bouger, manger ou boire durant la mesure.

		MODÈLES POUR BRAS						
BEURER BC20	HAPPY LIFE	MICROLIFE BP A100	BOSO MEDICUS FAMILY	OMRON M6 COMFORT	OMRON M3 INTELLISENSE	VISOMAT COMFORT III	OMRON M9 PREMIUM	BEURER BM16
68 fr. 90	89 fr.	196 fr.	159 fr.	159 fr.	139 fr.	165 fr.	212 fr. 60	99 fr. 40
■	▲	●	●	■	■	▲	▲	▲
■	■	●	●	⊕	⊕	●	●	●
■	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	■	●	●	●
●	■	⊕	●	●	●	●	●	⊕
⊕	●	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕
■	●	■	■	●	■	■	●	●
■	●	■	■	●	●	■	■	■
■	■	■	■	●	■	■	●	■
⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕
52.42%	38.47%	65.20%	65.11%	61.35%	58.79%	49.89%	38.71%	33.53%

«Connaître ma tension me tranquillise...»

Dominique*, la soixantaine active, est vice-président d'une grande entreprise en Suisse romande. Au mois de décembre 2007, suite à un rythme de travail soutenu et quelques coups de stress, sa tension artérielle s'envole, son cœur se fatigue. Sous contrôle médical régulier, il fait partie des nombreux utilisateurs de tensiomètre.

Comment avez-vous décidé d'utiliser un tensiomètre?

C'est en fait mon cardiologue qui m'en a parlé. Apparemment, j'ai une tension très volatile. Avant cela, je n'avais aucune conscience qu'il fallait, à partir d'un certain âge, contrôler sa pression sanguine de manière régulière. En fait, lorsque j'ai vu le docteur, je ne me doutais même pas que je faisais de l'hypertension.

Est-ce que l'utilisation d'un tensiomètre est contraignante?

Au contraire! Je mesure ma tension tous les deux jours, sur le conseil de mon médecin. Plus souvent, si j'ai un doute. Je trouve en fait cela génial, je n'ai pas besoin de me déplacer pour être tranquillisé, et je n'ai plus d'inquiétude quant à ma tension. Mieux, quand j'ai de bonnes valeurs, je suis content, car je sais que mon problème est sous contrôle.

Quel type d'appareil utilisez-vous?

J'ai opté pour un modèle le plus simple possible, qui se fixe au bras. Je le trouve intéressant, car cela m'oblige aussi à prendre un peu de temps pour moi et à me mettre dans une position adéquate pour faire la mesure. En quelque sorte, ce petit rituel régule mon mode de vie. C'est un aspect psychologique, certes, mais fondamental. **H.K.**

* Prénom d'emprunt



Pour une mesure correcte, évitez toute forme de stress.

ARC/Jean-Bernard Sieber

Protocole de test

Le laboratoire vérifie le fonctionnement de l'appareil au moyen d'un simulateur, puis teste les performances et la sécurité (mécanique et électrique).
Pour les mesures de précision, des essais cliniques ont été mis en place. Deux médecins expérimentés réalisent six paires de mesures avec les appareils de référence (manomètre+stéthoscope) et les tensiomètres testés. Ces essais sont réalisés sur 32 personnes (dont des hypertendus et diabétiques). Le test est répété avec un brassard de grande taille, si celui-ci est fourni. Une mauvaise précision de mesure de l'appareil entraîne un déclassement final.
Pour le critère de fiabilité, ce sont les performances des tensiomètres qui sont vérifiées, lorsque les piles sont en fin de course. Le brassard est enroulé autour d'un cylindre en métal rigide afin de contrôler la fiabilité du système pneumatique (pendant cinq minutes, sur cinq paliers de pression). Les experts effectuent enfin des tests de chute pour vérifier la solidité du produit.
Pour la facilité d'emploi, 10 personnes, dont quatre seniors, jugent ce critère sous le contrôle d'un spécialiste: ils essaient chaque tensiomètre et remplissent un questionnaire (notice, mise en place/retrait du brassard, changement des piles, affichage, touches, signaux sonores, etc.). Le nombre de mesures avant de devoir remplacer les piles est aussi calculé dans ce critère. Un expert médical évalue le contenu médical et technique du mode d'emploi: précisions sur l'utilisation correcte. Le panel donne aussi son avis sur ce point. **H. K.**